

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Anak usia sekolah adalah salah satu kelompok umur yang paling rentan mengalami masalah gizi dan kesehatan karena perkembangan darah, gigi, otot, dan tulang di usia sekolah, yang membuat mereka membutuhkan lebih banyak asupan gizi dibandingkan dengan kelompok dewasa (Dwi Anugraheni et al., 2019). Menurut *World Health Organization* (WHO), anak-anak berusia 7-15 tahun dianggap sebagai anak usia sekolah. Sementara itu, di Indonesia, anak-anak berusia 7-12 tahun merupakan kelompok remaja awal dan mulai memasuki pubertas (Muchtart et al., 2022).

Asupan nutrisi yang baik dan benar sangat diperlukan Agar anak dapat tumbuh dan berkembang secara optimal, mereka memerlukan asupan nutrisi yang tepat dan sehat. Tidak selalu mudah untuk memenuhi kebutuhan nutrisi anak pada usia ini. Banyak faktor yang mempengaruhi hal ini, seperti kurangnya pengetahuan tentang gizi anak dan keluarga, perilaku dan pola makan, kualitas makanan yang dikonsumsi, sosial ekonomi, dan lingkungan. (Pramono et al., 2018). Makan siang di sekolah harus seimbang dari segi jumlah dan keragaman makanan karena anak-anak usia sekolah dasar biasanya menghabiskan sepertiga waktunya di sekolah. Dengan demikian, makan siang di sekolah harus mematuhi prinsip gizi seimbang.

Berdasarkan hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2023 menunjukkan bahwa prevalensi stunting kembali menurun menjadi 21,5%. Berdasarkan data SSGI, angka prevalensi stunting di Provinsi Riau menurun dari 17,0% pada tahun 2022 menjadi 13,6% pada tahun 2023, yang merupakan angka di bawah rata-rata nasional sedangkan pada tahun 2024 naik menjadi 19,8% stunting di Provinsi Riau (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2024).

Anak-anak yang kurang gizi di sekolah dasar dapat mengalami berbagai masalah, seperti daya tangkap yang lebih rendah, penurunan konsentrasi belajar, pertumbuhan fisik yang tidak ideal, postur tubuh yang pendek, dan

kurangnya aktifitas fisik (Dwi Anugraheni et al., 2019). Oleh karena itu, bekal makanan yang seimbang dan bergizi diperlukan untuk anak sekolah dasar untuk membantu siswa berhasil belajar di kelas. Makan makanan yang sehat dan bergizi meningkatkan perkembangan kognitif siswa, yang membantu mereka memahami materi pelajaran. Salah satu cara untuk memenuhi kebutuhan gizi seimbang anak saat makan di sekolah adalah dengan membawa bekal dari rumah. Membawa bekal dari rumah juga dapat membantu memantau makanan yang dikonsumsi oleh anak, termasuk kandungan gizi, kebersihan, dan higiene, dan menghindari jajan yang tidak sehat di sekolah (Dwi Anugraheni et al., 2019).

Keberagaman makanansangat penting bagi anak, terutama selama perkembangan dan pertumbuhan mereka di usia sekolah. Keberagaman makan ini berasal dari berbagai kelompok makanan, seperti makanan pokok, lauk-pauk, sayuran, buah-buahan, dan daging. Berdasarkan prinsip gizi seimbang, keberagaman makanan memegang peran penting dalam memenuhi kebutuhan gizi seimbang. Keberagaman ini meningkatkan kualitas asupan gizi dengan menyediakan berbagai vitamin, mineral, dan nutrisi esensial yang tidak dapat dipenuhi oleh satu jenis makanan saja (Kemenkes RI, 2017). Kurangnya keberagaman makanan dapat mengurangi kualitas asupan gizi, yang pada akhirnya dapat memengaruhi pertumbuhan fisik, perkembangan kognitif, dan daya tahan tubuh anak. Namun demikian, data menunjukkan bahwa variasi makanan di antara anak sekolah Indonesia masih rendah. Hal ini dapat disebabkan oleh banyak hal, seperti kurangnya waktu orang tua untuk menyiapkan bekal yang berbeda, ketidaktahuan mereka tentang pentingnya variasi makanan, dan kecenderungan anak terhadap makanan tertentu. Survei yang dilakukan dengan Dietary Diversity Score (DDS) menunjukkan bahwa sebagian besar anak sekolah hanya makan 3–4 kelompok makanan dari 7 kelompok yang disarankan, yang mana kelompok terdiri dari kelompok sereal-real, padi, umbi-umbian; kelompok unggas, daging, ikan; kelompok kacang-kacangan; kelompok sayuran; kelompok buah-buahan; kelompok produk susu; kelompok minyak dan lemak menunjukkan bahwa keragaman makanan mereka belum mencukupi (Rachmayanti et al., 2021).

Gizi Seimbang adalah susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan memantau berat badan secara teratur dalam rangka mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi. Makanan yang memenuhi gizi seimbang mencakup makanan sumber karbohidrat, lemak, protein, vitamin, dan mineral serta sesuai pedoman umum gizi seimbang yang di dalamnya terdapat 10 pesan dasar gizi seimbang (Kemenkes, 2017).

Pemberian bekal makanan dari rumah memiliki peran strategis dalam memenuhi kebutuhan gizi seimbang dan keberagaman makanan anak. Bekal makanan yang sehat, bergizi, dan bervariasi tidak hanya membantu memenuhi hingga 30% kebutuhan energi harian anak tetapi juga memungkinkan kontrol lebih baik atas kandungan gizi, kebersihan, dan higiene makanan. Hal ini penting untuk mencegah anak jajan makanan tidak sehat di sekolah. Variasi dalam bekal makanan, baik dari segi jenis makanan, rasa, maupun tekstur, dapat meningkatkan selera makan anak dan memastikan terpenuhinya kebutuhan zat gizi esensial. Karena kesibukan orang tua sering menjadi kendala dalam menyiapkan bekal bergizi.

Alasan memilih Az-Zuhra Islamic School Pusat Pekanbaru adalah karena memiliki kebijakan yang mewajibkan siswa untuk membawa bekal makan siang mereka sendiri, meskipun sekolah ini tidak memiliki kantin seperti sekolah lain. Kantin sekolah buka dari pukul 09:30 hingga 12:30 WIB dan hanya menjual jajanan umum. Oleh karena itu, sumber makanan utama siswa masih bekal dari rumah. Sekolah beroperasi dari pukul 07:15 hingga 16:00 WIB, sehingga siswa memiliki waktu yang cukup untuk makan bekal mereka selama istirahat. Kebijakan ini memberikan penelitian kesempatan untuk mengukur secara menyeluruh pengaruh bekal makan siang terhadap asupan gizi anak. Ini memungkinkan penelitian untuk melakukan ini tanpa terlalu terpengaruh oleh jajanan sekolah atau hal-hal lain yang datang dari luar. Selain itu, sebagai bagian dari upaya pemerintah untuk mengurangi angka stunting, sekolah ini secara aktif mengajarkan orang tua untuk membuat bekal makanan yang sehat dan higienis.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka peneliti merumuskan masalah yang akan diteliti yaitu: “Gambaran Keberagaman Makanan dan Kandungan Gizi Bekal Makan Siang Anak di Az-Zuhra *Islamic School* Pusat Pekanbaru”.

## **1.3 Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Gambaran Keberagaman Makanan dan Kandungan Gizi Bekal Makan Siang Anak di Az-Zuhra *Islamic School* Pusat Pekanbaru.

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

Tujuan khusus penelitian ini adalah :

1. Mengetahui keberagaman menu dari Bekal Makan Siang Anak di Az-Zuhra *Islamic School* Pusat Pekanbaru.
2. Mengidentifikasi kandungan zat gizi makro (karbohidrat, protein, lemak) dalam bekal makan siang siswa.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### **1.4.1 Bagi Peneliti**

Menambah pengetahuan dan pengalaman tentang keberagaman makanan dan kandungan gizi pada makanan dalam melaksanakan penelitian dalam bidang ilmu gizi.

### **1.4.2 Bagi Institusi Gizi**

Mengumpulkan dan menambah informasi tentang keberagaman makanan dan kandungan gizi dalam bekal makan siang anak. Tujuan ini adalah untuk memastikan bahwa siswa mengonsumsi makanan yang sehat sehingga mereka tidak melakukan hal-hal yang tidak sehat. Hal ini sangat penting karena asupan makanan yang sehat memengaruhi pertumbuhan dan perkembangan fisik dan kognitif siswa.